

## بازی‌های کامپیوتری تیک عصبی می‌آورند

بازی‌های کامپیوتری این روزها علاوه بر اینکه در بین تمامی گروه‌های سنی علاقه‌مندان زیادی دارد اما به همان میزان هم عوارضی منفی را به دنبال دارد که در بلندمدت تبدیل به نتایجی ماندگار خواهد شد و یک نمونه بارز آن تیک‌های عصبی است...



بازی‌های کامپیوتری این روزها علاوه بر اینکه در بین تمامی گروه‌های سنی علاقه‌مندان زیادی دارد اما به همان میزان هم عوارضی منفی را به دنبال دارد که در بلندمدت تبدیل به نتایجی ماندگار خواهد شد و یک نمونه بارز آن تیک‌های عصبی است. در همین رابطه یک متخصص اعصاب و روان می‌گوید: «بازی‌های کامپیوتری پرهیجان و هرگونه فعالیت هیجانی باعث تشدید تیک‌های عصبی می‌شود. تیک‌های عصبی به صورت انقباض‌های عضلانی تکراری و سریع هستند که منجر به اصوات و حرکاتی غیرارادی در فرد می‌شوند. همچنین تیک‌های عصبی اغلب از کودکی یا نوجوانی شروع می‌شوند و می‌توانند طی زمان ثابت بوده یا به‌طور متناوب و در اثر محرک‌ها نوسان داشته و حتی برای چند دقیقه به شکل ارادی کنترل شوند.»

عواملی همچون ژنتیک و عوامل عصبی شیمیایی مغز مانند افزایش ماده دپامین یا نوراپی نفرین در مغز می‌توانند تاثیر مهمی بر تیک‌های عصبی داشته باشند. تیک‌های عصبی اغلب طی چهار تا شش سال بهبود می‌یابند و اگر کمتر از یک سال به طول بینجامد تیک گذرا و در صورتی که بیشتر از یک سال ادامه پیدا کند، تیک مزمن خوانده می‌شود.

او در مورد عوارض تیک‌های عصبی می‌گوید: از پیامدهای تیک‌ها بروز افسردگی، اضطراب، طرد شدن از اجتماع، افت تحصیلی و شغلی است که در این افراد گاهی اوقات احساس درماندگی نیز به وجود خواهد آمد. همچنین استرس‌های خانوادگی و به‌طور کلی هرگونه استرس می‌تواند باعث تشدید این بیماری شود. خانواده‌ها باید بدانند که اینگونه رفتارها غیر ارادی هستند و کودک یا نوجوان را به خاطر این رفتارها تنبیه نکنند و همچنین توجه بیش از حد نیز می‌تواند موجب تشدید بیماری شود.

کاهش استرس، درمان بیماری‌های همراه با اختلال مانند بیش‌فعالی و وسواس در درمان علایم تیک موثر هستند. همچنین در مواردی که عملکرد فرد به علت بروز تیک عصبی مختل شود، درمان دارویی صورت می‌گیرد که 80 درصد علایم را کنترل می‌کند. همچنین می‌توان بازی‌های کامپیوتری پرهیجان و هرگونه فعالیت هیجان‌آور را عامل تشدید تیک‌های عصبی دانست.